

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2263 din data: 18.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Laura	35 ani	F	1.52 m	73.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Avocado	30 g	
		OU fiert	50 g	
		Rosii	100 g	
Luni	Gustare I	Banane	150 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Somon afumat	50 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2263** din data: **18.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Laura	35 ani	F	1.52 m	73.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Lapte de migdale	150 g	
		Fulgi de ovaz	40 g	
		Banane	50 g	
Marti	Gustare I	Portocale	300 g	
Marti	Pranz	Naut fiert	150 g	
		Ton in suc propriu	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Marti	Gustare II	Nuci	25 g	
Marti	Cina	Varza calita	200 g	
		Piept de pui fara piele la gratar	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2263** din data: **18.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Laura	35 ani	F	1.52 m	73.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Almette	15 g	
		Cascaval	30 g	
		Ardei Gras	100 g	
Miercuri	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Miercuri	Pranz	Branza Brie	50 g	
		Nuci	20 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
Miercuri	Gustare II	Migdale	25 g	
Miercuri	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Somon	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2263** din data: **18.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Laura	35 ani	F	1.52 m	73.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Joi	Gustare I	Portocale	300 g	
Joi	Pranz	Supa crema broccoli (o portie)	100 g	
		Parmezan	30 g	
		Smantana 12 %grasime	30 g	
Joi	Gustare II	Nuci	25 g	
Joi	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Telemea de vaca	50 g	
		Masline negre	50 g	

MENIU SAPTAMANAL				
nr: RT-2263 din data: 18.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Laura	35 ani	F	1.52 m	73.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Chia	25 g	
		Fructe de padure congelate	100 g	
Vineri	Gustare I	Mere	300 g	
Vineri	Pranz	Ficatei de pui	100 g	
		Mancare de spanac	300 g	
Vineri	Gustare II	Migdale	25 g	
Vineri	Cina	Avocado	100 g	
		Ton in suc propriu	50 g	
		Rosii	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-2263** din data: **18.02.2024**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Laura	35 ani	F	1.52 m	73.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Miere	15 g	
Sambata	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Sambata	Pranz	Pulpa de pui la gratar	100 g	
		Morcovi sote (+1 lingura de unt)	250 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	25 g	
Sambata	Cina	Ciorba de curcan(1 portie)	100 g	
		Smantana 12 %grasime	20 g	

MENIU SAPTAMANAL nr: RT-2263 din data: 18.02.2024				
Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Ulici Laura	35 ani	F	1.52 m	73.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Kefir 3,5% grasime	250 g	
		Paine integrala	30 g	
Duminica	Gustare I	Mere	300 g	
Duminica	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Omleta simpla	100 g	
		Telemea rasa	20 g	
		Castraveti	100 g	